

20 måder, du kan spotte en manipulator på

SÅ DU KAN GENKENDE DEM I HVERDAGEN OG UNDGÅ AT BLIVE MISBRUGT

1

Skyldfølelse

Du bliver mindet om alt det, den anden har gjort for dig, når du siger nej.

2

Tavshed som straf

Du bliver ignoreret, indtil du giver efter eller undskylder.

3

Gaslighting

Dine oplevelser bliver gentagne gange benægtet eller fordrejet, så du begynder at tvivle på dig selv.

4

Offerrollen

Du ender med at føle ansvar for den andens problemer, selvom du ikke har skabt dem.

5

Smiger

Du får overdreven ros, lige inden den anden beder dig om noget.

6

Skjulte trusler

Du får antydning, at et nej kan få konsekvenser for jeres relation.

7

Flyttede målstolper

Kravene ændrer sig hele tiden, så du aldrig rigtig kan gøre det godt nok.

8

Bagatellisering

Du får at vide, at du er overfølsom, dramatisk eller tager alting for personligt.

9

Gruppepres

Du hører, at “alle andre” er enige, så du begynder at tvivle på din egen vurdering.

10

Kunstigt tidspres

Du skal beslutte dig med det samme, selvom situationen sagtens kunne vente.

11

Betinget kærlighed

Du får varme og opmærksomhed, når du gør, som den anden ønsker, og kulde, når du siger fra.

12

Ansvarsfralæggelse

Når du påpeger en problematisk adfærd, ender samtalen med at handle om dine fejl.

13

Misbrug af fortrolighed

Noget, du tidligere har betroet den anden, bliver senere brugt imod dig.

14

Kontrol forklædt som omsorg

Den anden vil bestemme over dine valg og begrundet det med, at det er for dit eget bedste.

15

Uforudsigelighed

Den anden skifter mellem varme og kulde, så du konstant forsøger at genvinde vedkommendes anerkendelse.

16

Angreb på din karakter

Dit nej bliver fremstillet som et tegn på, at du er egoistisk, illoyal eller utaknemmelig.

17

Nedgørende humor

Du bliver gjort til grin, og når du siger fra, får du at vide, at du ikke kan tåle en joke.

18

Tilbageholdt information

Du opdager, at den anden bevidst har udeladt oplysninger, som kunne have ændret din beslutning.

19

Splittelse

Den anden fortæller forskellige historier til forskellige mennesker og skaber mistillid mellem jer.

20

Omvendt skyld

Du ender med at undskylde, selvom det oprindeligt var den andens adfærd, du reagerede på.